

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA

Cibele de Rezende Borges

O CUIDADO DO CORPO A PARTIR DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES

SANTOS

2013

Cibele de Rezende Borges

O CUIDADO DO CORPO A PARTIR DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Universidade Federal de São Paulo como parte dos
requisitos curriculares para obtenção do título de
bacharel em Educação Física – Modalidade Saúde

ORIENTADORA: MARINA SOUZA LOBO GUZZO

Santos

2013

CIBELE DE REZENDE BORGES

O CUIDADO DO CORPO A PARTIR DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES

Este exemplar corresponde à redação
final do Trabalho de Conclusão de
Curso defendido por nome do autor
e aprovado pela Banca Examinadora
em 17/12/2013.

MARINA SOUZA LOBO GUZZO

ORIENTADOR


Santos

2013

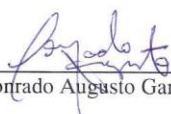
Banca examinadora

Profa. Dra. Marina Souza Lobo Guzzo

Orientador



Prof. Dr. Stefani Silveira Caiado



Prof. Dr. Conrado Augusto Gandara Federci

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pais: José Jairo e Terezinha, que sempre me apoiaram, me acolheram com muito amor em todos os momentos que busquei abrigo, durante esta longa caminhada da graduação.

Agradecimentos

Agradeço primeiramente a Deus por ter acalmado meu coração, ouvindo minhas orações em todos os momentos de angústia, por ter me proporcionado muitos momentos de alegria, por ter colocado anjos na minha vida durante estes anos e me dar a oportunidade de concluir mais essa etapa de minha vida.

Aos meus pais, José Jairo e Terezinha, por sempre acreditarem em mim e por me dar em certeza de que não estava sozinha, principalmente quando eu ia visitá-los e me esperavam com o coração cheio de alegria e saudade.

Aos meus irmãos Cícero e Leonardo, por sempre torcerem por mim.

À orientadora deste trabalho Marina Souza Lobo Guzzo, pela paciência, pela dedicação em me orientar ao longo deste trabalho. Meu eterno agradecimento por ter me apresentado novos caminhos, e ajudar na construção do meu novo mundo.

Um Agradecimento especial aos professores Conrado Augusto Gandara Federici e Vinícius Demarchi Terra que sempre dedicaram um tempo em meio a seus afazeres, para me ouvir, sempre com muita sensibilidade e me passaram seus conhecimentos, serei uma eterna admiradora do trabalho de vocês.

A todos os professores que contribuíram para meus conhecimentos durante a graduação.

À todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para concluir mais uma etapa da minha vida.

*“Se a educação sozinha não pode transformar a sociedade,
tampouco sem ela a sociedade muda.”*

Paulo Freire

BORGES, C.R. O cuidado do corpo a partir da prática do método Pilates. 2013.41f. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2013.

Resumo

O presente estudo tem por objetivo problematizar o cuidado do corpo nas academias de ginástica que se utilizam o método Pilates. A partir de um olhar para esta prática corporal específica, pretende-se também discutir como o corpo contemporâneo se coloca no centro da disputa entre a saúde e o mercado de academias de ginástica. O trabalho foi desenvolvido com uma metodologia qualitativa e propõe uma discussão teórica sobre o tema. Concomitantemente, foi feita uma cartografia sobre o tema, a partir de notas intensivas de relatórios de estágio em uma academia de médio porte em Santos-SP. A análise dos dados buscou entender como o profissional de Educação Física em formação pode atuar de maneira crítica e consciente no mercado das academias de ginástica, que é um dos locais possíveis para sua atuação e transformação.

Palavras-chave: Corpo contemporâneo, cuidado, Pilates, prática corporal e academia de ginástica

ABSTRACT

This study aims to discuss the care of the body in the gyms that use the Pilates method. From a look at this particular body practice, it also intends to discuss how the contemporary body arises in the dispute between the health and fitness clubs market center. The work was a qualitative methodology and proposes a theoretical discussion on the topic. Concomitantly, a mapping on the subject was taken from notes intensive internship reports in a fitness midsize Santos-SP. The data analysis sought to understand how the physical education professional training can act critically and consciously in the market for gyms, which is one of the possible locations for its performance and transformation.

Keywords: Contemporary body, care, Pilates, physical activity and fitness clubs

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....1

OBJETIVOS
MÉTODO

CAPÍTULO I4

- 1.1. O CORPO CONTEMPORÂNEO
- 1.2. O CUIDADO COM O CORPO NA EDUCAÇÃO FÍSICA
- 1.3. NOTAS INTENSIVAS I
- 1.4. PILATES
- 1.5. NOTAS INTENSIVAS II

CAPÍTULO II15

- 2.1. A ACADEMIA DE GINÁSTICA COMO UM LUGAR DE CUIDADO COM O CORPO
- 2.2. A ACADEMIA DE GINÁSTICA COMO UM NÃO-LUGAR
- 2.3. NOTAS INTENSIVAS III

CONSIDERAÇÕES FINAIS22

ANEXO.....23

1 PARECER COMBUSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....27

INTRODUÇÃO

Começo esse texto em primeira pessoa, pois é assim que o processo de pesquisa cartográfica se fez para mim. A partir de uma experiência particular, pretendo problematizar algo que fez sentido para minha própria formação e compartilhar com outros profissionais.

O meu interesse em fazer o curso de Educação Física foi despertado pela curiosidade de compreender as boas sensações que eu sentia após a prática de atividade física. Ao longo da graduação ao ter contato com as práticas corporais Integrativas, com o estágio em Pilates, comecei a praticar e a desenvolver consciência corporal e entender o corpo a partir do próprio corpo. Por isso pensei na possibilidade em trabalhar com método Pilates nas academias de ginástica.

Nas primeiras conversas que eu e minha orientadora tivemos, expus minha insatisfação com a maioria das academias existentes (muitas pessoas em um mesmo espaço, um profissional de Educação Física para “orientar” dezenas de pessoas, músicas com volume alto e de baixa qualidade).

Esta realidade do mercado de trabalho do Profissional de Educação Física, em academias de ginástica, causa-me uma estranheza, pois é contraditório cursar uma graduação que tem o propósito de prevenção e promoção de saúde das pessoas e ao exercer a profissão prestar um serviço que não atende tais objetivos.

Por isso estava desanimada com o mercado de trabalho, com a possibilidade de ter que me sujeitar a um desses lugares para trabalhar. Muitas inquietações começaram então, a fomentar a pesquisa que apresento neste texto:

Era esse o principal local de atuação da Educação Física voltada para saúde? As pessoas que frequentam estes lugares estão satisfeitas? Seria esse espaço realmente saudável para a prática corporal consciente? Seria possível ser um profissional crítico e transformador dentro desta realidade? Isso sempre foi assim? O que buscam as pessoas hoje numa academia de ginástica?

OBJETIVO

O presente estudo tem por objetivo problematizar o cuidado do corpo a partir do método Pilates. Lançando um olhar para esta prática corporal específica, pretende-se também discutir como o corpo contemporâneo se coloca no centro da disputa entre a saúde e o mercado de academias de ginástica.

MÉTODO

A pesquisa foi realizada a partir de uma metodologia qualitativa, e o texto se organiza da seguinte maneira: ao mesmo tempo que realizamos uma discussão teórica sobre o tema, trazendo autores relevantes para essa discussão, propomos uma cartografia de notas intensivas de relatórios de estágio realizados no primeiro semestre de 2012 em uma academia de médio porte em Santos-SP.

Neste texto se misturam escritas teóricas e escritas cartográficas, intensivas, a partir de uma realidade vivida pela própria pesquisadora com seu corpo. Outras inquietações se colocaram durante esse caminho: isso é uma pesquisa acadêmica? Isso pode fazer na Educação Física? Isso tem fundamento científico? Isso é relevante?

Mais uma vez procurei autores que pudessem me ajudar a fortalecer que inquietações pessoais podem ser transformadas em questões universais que façam sentido e que construam uma atuação profissional crítica, competente e transformadora. Para isso utilizamos as ideias de ROLNIK:

“Para os geógrafos, a cartografia - diferentemente do mapa, representação de um todo estático - é um desenho que acompanha e se faz ao mesmo tempo que os movimentos de transformação da paisagem. Paisagens psicossociais também são cartografáveis. A cartografia, nesse caso, acompanha e se faz ao mesmo tempo que o desmanchamento de certos mundos - sua perda de sentido - e a formação de outros: mundos que se criam para expressar afetos contemporâneos, em relação aos quais os universos vigentes tornaram-se obsoletos.” (ROLNIK, 1989, Op. Cit. P. 12)

A cartografia é costurada pela linha teórica e o trabalho foi dividido em 3 eixos principais:

- O corpo e seu lugar de cuidado no mundo contemporâneo, que se relaciona com a Educação Física (especialmente a modalidade saúde)
- A Academia, seu histórico, suas práticas – que inclui o Pilates - e seus movimentos econômicos
- O pensamento sobre o lugar do ponto de vista antropológico, que colabora para pensar a academia e o corpo de maneira crítica.

Comecei a estudar o histórico das academias no Brasil, pois a partir da história podemos pensar e refletir sobre o presente. E é a partir de um olhar histórico, apresentado principalmente por dois autores FURTADO (2007) E SABA (2009), que tentamos discutir as práticas corporais de saúde e o mercado de academias de ginástica, problematizando o cuidado do corpo nestes espaços. Ou seriam lugares?

Pensar na academia de ginástica como um lugar, ou como um não-lugar a partir de conceitos antropológicos utilizados por MILTONS SANTOS (2006) e MARC AUGÈ (1994), ajudaram a pesquisar um ambiente que eu estou inserida também como praticante. Enquanto estudava esses conceitos, revisitava o olhar para os espaços das academias vivido durante os estágios obrigatórios do curso de Educação Física, e da minha própria prática. Que lugar era esse? Como ele se inseria na cidade contemporânea? E como foi possível que nesse lugar, escolhêssemos cuidar dos nossos corpos diariamente?

É na tentativa de criar um novo universo possível para minha própria prática profissional que ao analisar dos dados, que se apresenta também a partir do método cartográfico, busco entender como o profissional de Educação Física em formação pode atuar de maneira crítica e consciente no mercado das academias de ginástica, que é um dos locais.

CAPÍTULO I

1. 1. O CORPO CONTEMPORÂNEO

A palavra corpo vem do latim *corpus* que se refere à parte física do indivíduo e a palavra alma também derivada do latim, significa animar, dar movimento ao que é vivo, portanto o corpo morto, sem alma, é denominado cadáver (FONTES, 2004).

A origem etimológica da palavra corpo nos convida a uma reflexão se o corpo e alma são unidades distintas no mundo contemporâneo (FONTES, 2004).

Ao longo da história o corpo humano foi tratado e compreendido de maneiras distintas.

Na história da Grécia, no período clássico, os pensadores como Hipócrates, Platão e Aristóteles acreditavam que existia uma estreita ligação entre o homem e o meio ambiente. O corpo fazia parte da natureza (BARBOSA e LEMOS, 2007).

O importante médico Hipócrates acreditava que em caso de doença o médico ajudava a natureza a fazer aquilo lhe convinha, mas não era exatamente o médico que curava. Atualmente seria considerada a medicina natural. Pensava-se que a constituição do corpo era a mesma que a da natureza: água, fogo, ar e terra. Pouco se conhecia de anatomia e fisiologia, acreditava-se que a inteligência humana residia no coração (BARBOSA e LEMOS, 2007).

No mundo contemporâneo, alguns estudiosos, tratam o corpo a partir da medicina natural considerando que os elementos da natureza estão presentes na constituição do indivíduo, isto demonstra que não existe rompimento com o pensamento da antiguidade, mas a maioria segue a linha de pesquisa da ciência positivista, que valoriza o conhecimento biológico, a fisiologia, a anatomia, a quantificação, as medidas (SANT'ANNA, 2001).

Já Platão, segundo SANT'ANNA (2001), afirmava que a natureza era um ser vivo composto por diferentes seres, organizados por uma hierarquia: no ápice, os deuses depois o homem, e por último as mulheres e animais. E para ele a alma era separada do corpo, poderia vagar. Para Aristóteles a alma é a forma do corpo, ela não se

identifica em qualquer corpo e ela que regula o corpo e não o alimento (SANT'ANNA, 2001).

Durante o período medieval o pensamento de Galeno prevaleceu afirmando que a alma é eterna mas o corpo é mortal, o homem só poderá ver Deus através da alma, o corpo padece pois está fadado à ciclos naturais (SANT'ANNA, 2001).

Notamos que ao longo da história o corpo esteve ligado à religião, à natureza, mas no mundo contemporâneo, segundo a historiadora Denise Sant'anna (2001) existe uma tentativa dos corpos de desvincular-se das origens religiosas, geográficas, temporais, morais e genéticas. O avanço tecnológico associado à técnicas cirúrgicas contribuem para que o indivíduo remodele o corpo no modo que desejar. Mas que corpo é este que as pessoas procuram? Elas desejam ou o modelo de corpo ideal é imposto? Quem dita o formato do corpo perfeito?

A autora aponta hipóteses que buscam compreender a procura desenfreada pelo corpo perfeito:

Uma hipótese seria considerar o corpo como um território com limites naturais que ainda tem fronteiras para serem exploradas. O avanço da tecnologia aliado à ciência permitiu a exploração de todo o corpo, e quanto mais “território corporal” é explorado mais este se torna refém dos interesses e ações comerciais.

Outra hipótese seria considerar o corpo como o único território de liberdade individual, a última posse que resta ao indivíduo. Recordando o que já foi citado anteriormente, que a pessoa é o que ela aparenta ser, uma das formas de afirmar que ela tem posses, seria atender à forma de corpo ditada no tal momento. E como não é alcançado, gera um eterno sofrimento.

E a última hipótese seria mostrar através do corpo, apresentando uma boa aparência, uma identidade, que a pessoa possui um bom caráter, é uma pessoa confiável.

Giorgio Agamben (2009), também discute esta ideia de que o indivíduo se preocupa com a visão que o outro tem de si, ele afirma, que o indivíduo se constitui como pessoa a partir do reconhecimento do outro e o corpo, a vida nua, se tornou a última fronteira de nossa identificação, no mundo contemporâneo.

Atualmente, a grande busca se dá pela aparência, é importante ter um corpo escultural, cabelos, pele e dentes bem tratados pois isto passa a impressão de equilíbrio emocional, estabilidade econômica e saúde. Mas é uma falsa ideia, já que esta postura assume um controle do corpo que o impede de expressar suas histórias e se relacionar de uma forma natural com o meio e com os outros.

A pesquisadora Cecil Helman (2003) diz que o corpo humano informa a posição social que ocupa na sociedade por meio de gênero, status social, profissão, grupo religioso a qual pertence, gestos e posturas corporais.

Cecil Helman (2003) afirma que a imagem que o indivíduo tem do seu corpo é influenciada pela família, sociedade em que ele vive, pela cultura, e também pelas suas particularidades individuais. A mídia com sua influência universal, acaba também por influenciar em massa no modo de como a pessoa se vê.

Em uma pesquisa feita com praticantes de Pilates por CASTRO *et al.* (2012), foi aplicado o questionário BSQ (Body Shape Questionnaire). Observou-se que no sexo feminino prevaleceu leve distorção da imagem corporal. As autoras do estudo atribuíram tal resultado “à grande influência ambiental e midiática que reflete na maneira como o sujeito percebe seu corpo em relação aos outros.”

No livro “O corpo tem suas razões” de Thérèse Bertherat (1980), o primeiro capítulo intitula-se: o seu corpo – essa casa onde você não mora. A autora compara o corpo à uma casa, em que os músculos são as paredes que tudo ouve e nada esquece, responde às pressões do dia-a-dia e por isso são doloridos e fracos, ouve as ordens ditadas pelo lado de fora: ande assim, não se mexa, tire a mão daí, fique quieto, faça alguma coisa, onde vai você com tanta pressa, este corpo que assume a morte em vida e com o tempo o morador desta casa já não se reconhece.

Segundo THÉRÈSE BERTHERAT (1980), as pessoas deixam os cuidados de si: Saúde, bem estar, segurança, prazeres, a cargo de outras pessoas, médicos, cônjuges, autoridades, quando renunciamos à autonomia, abdicamos à nossa soberania individual.

No mesmo argumento, a autora sugere que as pessoas precisam habitar em suas casas, em seus corpos e não no corpo de desconhecidos “nas casas que o mercado oferece” que se dizem bons vizinhos, mas são desumanos, perversos e não querem a

felicidade de seus inquilinos, porque pessoas tristes consomem e estão sempre em busca de algo que não sabem o que.

1. 2. O CUIDADO COM O CORPO NA EDUCAÇÃO FÍSICA

Uma das maneiras de habitar o corpo é estar consciente de suas práticas e cuidados. “Cuidar do corpo” hoje é sinônimo de fazer “alguma coisa” com ele, de preferência uma atividade física. À Educação Física ficou como a ciência responsável por esse corpo em movimento e por orientar esse tipo de cuidado.

No entanto, um novo discurso é proferido como uma prática de regeneração física, busca de saúde, moralização SOARES (2000). A atividade física com esta “nova cara” foi sistematizada pela ciência, que dita o que fazer e quantas vezes fazer, o caráter lúdico e prazeroso da atividade física foi escondido pois em um mundo com ordens e regras que o corpo precisa ser obediente e conter seus prazeres, a diversão se encaixa apenas no tempo de lazer, o momento de cuidar do corpo é visto como uma obrigação e o profissional como um general que dita o que deve ser feito.

Assim como na Europa, no século XIX, a elite burguesa brasileira estava aberta às novas ideias de progresso e desenvolvimento para fortalecer e prevenir os corpos do alastramento de doenças que surgiram no processo de urbanização. Em seu artigo “Notas sobre a educação no corpo”, SOARES (2000), aponta que para que a atividade física fosse aceita pela classe dominante na época, precisou se desvincular de suas origens, da diversão, do circo e ser “apadrinhada” pelas técnicas militares e pela ciência, e por isso a ginástica tornou-se importante.

Durante a graduação, estudamos “prescrição de exercícios”. Este termo “prescrição” muito usado por médicos, originada do direito romano, que significa escrever antes, está sendo adotado pelo curso de Educação Física, este que já não quer ser reconhecido pelo outro, como o cara legal que joga bola, também quer ser reconhecido como o “doutor” que dita, que manda o que deve ser feito, talvez o curso esteja em busca de uma identidade, quer uma nova cara.

Comecei a pensar no corpo diferente quando comecei a praticar atividades físicas como o Método Pilates, Ioga, Ginástica, Medicina Tradicional Chinesa, que exigem concentração na execução do movimento, na respiração. Práticas que cuidam do corpo de maneira diferente.

Para desenvolver o Método Pilates, Joseph Pilates, pesquisou todas estas práticas, por isso Pilates é uma “condensação” de várias práticas corporais, ele “bebeu” de várias fontes. O diferencial desta prática é a técnica da respiração, a contração do centro de força, que são alguns dos princípios do método.

A respiração é importante tanto do ponto de vista biológico quanto filosófico, pois através dela ocorre a captação do ar atmosférico que promove a produção de energia, a renovação celular, o método pode contribuir na melhora da eficiência respiratória. A respiração estabelece um elo entre o corpo e o meio externo. Podemos ficar dias sem comer, sem tomar água, mas sem respirar apenas poucos segundos.

1. 3. NOTAS INTENSIVAS I

Quando as pessoas em geral me perguntam que curso eu faço, e respondo, Educação Física, logo exclamam frases de indignação, mas se eu respondo que somos preparados para atuar na saúde da população, o discurso se transforma, e de repente o curso de Educação Física é reconhecido, como um curso que merece respeito. Mas se estiver vinculado aos jogos e brincadeiras, sofre desdenho.

Acredito que isto se dê pelo descaso de muitos profissionais que atuam nas escolas de nível fundamental e médio, que não supervisionam as atividades e simplesmente deixam a “bola rolar”.

Estudo o curso de Educação Física em uma Instituição que é referência na área de Saúde. A carga horária referente aos módulos do eixo biológico é superior às outras que discutem acerca das relações entre o homem e o meio. Não é por acaso que um curso que prepara o graduando para atuar na área de prevenção e promoção de saúde na “prescrição de exercício físico” para população foi desenvolvido em uma instituição pública, ou seja, mantida pelo poder do país na intenção de diminuir os gastos dos

cofres públicos com o tratamento de doenças e fortalecer os corpos, estes que são unidade de força de trabalho do país e o que faz a economia girar.

Quando optei por dedicar 4 anos da minha vida em período integral para cursar Educação Física não tinha esta visão, estava feliz, orgulhosa por ter sido aprovada por uma instituição pública, referência na área de saúde, estava certa que ao término da graduação iria ter o “poder” de dizer o que o outro deve fazer ou não com o seu corpo. O meu mundo foi desconstruído e está passando por uma processo de construção e a isto *ROLNIK (1989)* denomina de cartografia. Desconhecia a história da Educação Física, que foi consolidada na Europa no séc. XIX e também no Brasil que se consolidou através de escolas com o nascimento do Capitalismo no século XIX.

Eu, como futura profissional de Educação Física, entendo que na orientação de uma prática de atividade física, como cuidado do corpo, deve ser privilegiado a qualidade do movimento e não somente o caráter biológico, a satisfação da pessoa em realizá-lo, os relatos pessoais também devem ser norte para o planejamento das atividades. Para Amoros (1838 p.1 apud Soares, p.47 2000), fundador do Método Francês de ginástica, esta deveria ser ensinada através dos sentidos.

A forma que as orientações sobre a prática de atividade física são dadas às pessoas sobre cuidados do corpo passam a ideia de obrigação, de controle do corpo, uma “malhação” propriamente dita. Malhação vem de malhar , a ideia de sofrimento, repressão, talvez a mensagem deveria ser de cuidar, de optar pelo melhor, de se permitir melhorar a qualidade de vida por meio de uma prática prazerosa, e não ditar o que deve ser feito, as pessoas gostarem, curtirem o momento, sentir o corpo, ter consciência de sua relação com o espaço, que ocupam um lugar no espaço, perceber como ela se relaciona no espaço, são amostras de situação real, que podem melhorar a maneira de estar no mundo no dia-a-dia.

1. 4. PILATES

O Método Pilates foi desenvolvido pelo alemão Josef Pilates (1880-1967). Quando criança, sofria de asma, febre reumática e raquitismo. Estas enfermidades serviram de motivação para Pilates. Com o objetivo de desenvolver exercícios que

possibilitassem melhora da sua qualidade de vida, Pilates estudou filosofia, anatomia, medicina tradicional chinesa, o movimento dos animais, artes marciais, Ioga e ginástica. Pilates conseguiu recuperar-se totalmente dos seus problemas de saúde praticando os exercícios desenvolvidos por ele, nomeando-os de Contrologia (MARCO E PANELLI, 2006; CAMARÃO, 2004).

Pilates definiu Contrologia como: a arte de controle e equilíbrio mente-corpo.

“O que é equilíbrio entre corpo e mente? É o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos princípios das alavancas dadas pelos ossos que compõem a estrutura do esqueleto do corpo, um conhecimento completo do mecanismo do corpo, e uma compreensão integral dos princípios de equilíbrio e gravidade como aplicados às ações do corpo em movimento, em descanso e no sono. Não ter este conhecimento... é não poder obter perfeição física, que é o resultado de uma vida normal, e a morte precoce não poderá ser evitada”. (Pilates, 1934)

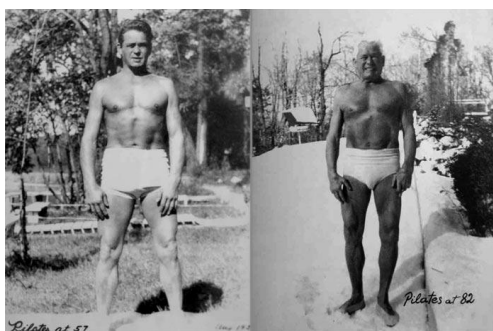
Ao executar os movimentos (contrair diferentes grupos musculares, ter o controle de diferentes regiões do corpo, contar as repetições e respirar adequadamente) é necessário concentrar a atenção para “o agora”, por isso Pilates favorece a saúde mental o automatismo do dia-a-dia colabora para que o corpo seja esquecido.

Durante a execução dos exercícios a contração do centro de força é associado à movimentação dos membros e à respiração. A inspiração e a expiração são executadas com o abdômen contraído, ocorrendo uma expansão latero-lateral do abdômen (CRAIG, 2007).

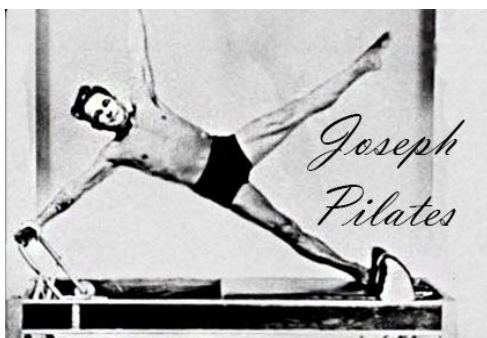
O centro de força ou *power house* é uma estrutura responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos, é formado pelos músculos: abdominais, eretores profundos da espinha, extensores e flexores do quadril e os músculos que compõe o perínio. O fortalecimento destes músculos proporcionam a estabilização do tronco e o alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos. (MARCO E PANELLI, 2006).

Durante a I Guerra Mundial, em 1914, Pilates morava na Inglaterra e trabalhava como instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa. Foi considerado

como estrangeiro inimigo e recluso em um campo de concentração, lá ajudou os feridos da guerra a se recuperarem através de seus exercícios e adaptou molas nas camas para tonificar os músculos dos pacientes, criando os aparelhos que são utilizados até hoje: *Reformer, Cadillac, Chair, Ladder Barrel, Wall Unit*. Em 1926 Pilates emigrou para os Estados Unidos e fundou seu primeiro estúdio em Nova York atraindo famosos bailarinos da época (MARCO E PANELLI, 2006).



Fonte: <http://www.bemstarse.com.br/joseph-pilates-e-sua-historia/>



Fonte: <http://www.bemstarse.com.br/joseph-pilates-e-sua-historia/>

O método Pilates chegou ao Brasil em 1991, em Salvador BA, através da dançarina Alice Becker Denovaro, graduada em Dança pela Universidade Federal da Bahia e atualmente trabalha na preparação física de bailarinos.

De acordo com o senso comum, atualmente existem mais de 1 milhão de estúdios de Pilates no Brasil, sendo as aulas ministrados por profissionais que graduaram-se em Dança, Educação Física e Fisioterapia.

O método Pilates, oferece aos indivíduos maior contato consigo mesmo, consciência corporal, se no momento da prática o indivíduo estiver concentrado, com a atenção voltada para a respiração e os movimentos do corpo. Vejo este momento da

prática, como um cuidado do corpo e é esta sensação que tento despertar nas pessoas durante a prática.

A prática do Pilates pode ser feita nos aparelhos desenvolvidos por Joseph Pilates ou no solo, com uso de acessórios ou não. A opção por montar uma aula sem o uso de acessórios, acredito ser uma tecnologia avançada, de desapego e eficiência, pois necessita apenas do corpo e um espaço, quanto mais independência, mais autonomia, mais estreita a relação do indivíduo com ele mesmo e dele com o espaço.

O método Pilates é complexo. Muitos lugares que oferecem a prática não seguem seus princípios: Concentração, Respiração, Contração do centro de força, Controle do movimento, Fluidez do movimento; sendo assim, os praticantes realizam apenas movimentos de alongamentos e de fortalecimento muscular, mas ainda assim, o profissional que está ofertando a prática denomina Pilates.

Acredito que isso seja uma estratégia utilizada pelo professor. Por o método ser “moda” muitos procuram a prática por curiosidade. Mas os exercícios exigem um esforço maior da pessoa, e às vezes por demorar a assimilar todos os princípios, o indivíduo acaba desistindo, achando o exercício muito monótono e então o professor acaba tornando a prática “mais dinâmica”, preocupando-se mais com o movimento no espaço, para não perder o aluno.

O método Pilates pode apenas promover o fortalecimento dos grupos musculares mais visíveis como coxa, glúteos, bíceps e se este for o objetivo do praticante este ficará satisfeito e permanecerá engajado na prática. Mas se os princípios do método forem respeitados, este poderá, propor ao indivíduo, viver o presente, consciência corporal e equilíbrio muscular.

As pessoas que praticavam Pilates há mais tempo, no local que eu fiz o estágio, iniciaram por indicação médica, pois sentiam muitas dores nas costas. Com o desejo de melhorar a qualidade de vida, se dedicaram, se esforçaram, como sentiram melhora, continuaram a frequentar as aulas.

O lugar ideal para o cuidado com o corpo é aquele em que acontece uma interação entre o cuidador e o que está recebendo o cuidado, este deve estar aberto às instruções, indagações, estar atento, pois não são apenas braços e pernas que serão cuidados, mas o corpo todo, ao mesmo tempo.

Este momento de cuidado pode ser um momento de experiência; concentrar-se para sentir o corpo, para pensar o movimento, executá-lo lentamente, cultivar a atenção, a delicadeza dos sentidos pensar na técnica respiratória, a respiração esse elo entre o corpo e o espaço, o que nos mantém vivo. Dar-se tempo para sentir-se no espaço.

O mais importante é o sentir e não a quantidade de movimentos que são feitos. Ao longo do dia muitas coisas passam por nós quase nada nos acontece. Nunca se passaram tantas coisas mas a experiência é cada vez mais rara a pobreza de experiência que caracteriza o nosso mundo. Bondia (2002, p.22 *apud* Benjamim 1991. P. 111)

Segundo BONDIA (2002, P. 22) sujeito moderno é um sujeito informado que além disso opina, então a experiência é rara por excesso de informação. Se não tem opinião sente-se em falso como se faltasse algo essencial. A obsessão por opinião nos anula a possibilidade de experiência. Um sujeito manipulado e aparato pela opinião e informação, um sujeito incapaz de experiência.

Com a ideia de que tempo é dinheiro, ficar parado parece ser perda de tempo, é tão raro o encontro com o corpo, este que permite a nossa visibilidade, a nossa presença no mundo, que até no momento em que se destina um tempo para estar com ele este encontro não acontece ou acontece de um modo desajeitado.

1.5.NOTAS INTENSIVAS II

Eu iniciei a prática de Pilates durante os estágios obrigatórios da graduação do curso de Educação Física. Mesmo com o fim do estágio, continuo praticando, pois este método tem-me proporcionado consciência corporal.

Durante as aulas percebi o quanto as pessoas encontram dificuldades em contrair o abdômen do modo que aconteça uma expansão latero-lateral ao mesmo tempo que contraem assoalho pélvico, pouco conhecem ou tem controle sobre o corpo.

Entendo que o profissional de Educação Física deverá investir o maior tempo da aula para que os praticantes consigam assimilar os princípios do método: Respiração, contração do centro de força, concentração, fluidez do movimento, precisão, controle, mas infelizmente não é isto que acontece. Durante as aulas, as

conversas paralelas impediam que os praticantes concentrassem-se no movimento. A música do ambiente também era agitada, o que dificulta a fluidez do gesto.

O Pilates se tornou uma “modinha” e o cuidado com o corpo fica entre a saúde e o mercado das academias que tem por objetivo o lucro e quanto mais corpos praticando melhor, quanto mais alunos por aula, menor é o valor da mensalidade. O valor da mensalidade é proporcional ao cuidado que o corpo terá, quanto menor, menos atenção, menos eficiência.

Na cidade de Santos já observei vários estúdios de Pilates conjugados à salão de beleza, clínica estética, o que aparenta demonstrar que é mais um produto que pode ser comprado para embelezar o corpo. À estas práticas corporais que ao longo dos anos foram inseridas no cuidado do corpo, George Vigarello (2001) denomina com materialidades do corpo.

CAPÍTULO II

2. 1. A ACADEMIA DE GINÁSTICA COMO POSSÍVEL LUGAR DE CUIDADO DO CORPO

Ao iniciar a pesquisa do histórico das academias de ginástica no Brasil, percebi que a história do local que fiz o estágio em Pilates, é um exemplo do processo de transformação que ocorreu ao longo dos anos nos locais de cuidados do corpo até os dias atuais.

O termo academia de ginástica originou-se de Platão (428-347 a.C.), que fundou sua escola de filosofia, matemática e ginástica em um parque chamado *Academos*, nome de um lendário herói grego. Sendo assim a escola de Platão recebeu o nome de Academia (GAARDER, 1995).

As primeiras academias de ginástica surgiram no Brasil na década de 30. Segundo Roberto Pereira Furtado (2009), em seu importante artigo sobre o desenvolvimento das academias de ginástica no Brasil, a história de seu surgimento no país pode ser dividida em três estágios: no primeiro estágio, praticantes de halterofilismo montavam academias nas grandes capitais do país. Não possuíam formação no curso de Educação Física. O objetivo dos frequentadores destes lugares era treinar para competição.

Ainda para o mesmo autor (FURTADO 2009), o segundo estágio do histórico das academias no país ocorre em torno da década de 80. O halterofilismo é substituído pela musculação. O objetivo da maioria dos praticantes deixa de ser treinar para competição, almejando hipertrofia muscular. Este período foi fortemente marcado pelo *Fitness*, termo utilizado ao se referir aos aspectos puramente estéticos. *Fitness* é a redução da expressão inglesa *physical fitness*, que significa aptidão física. As academias firmavam claramente o desejo de obter lucro, visando um negócio. Acompanhando o desenvolvimento, surgiram empresas que forneciam aparelhos, máquinas e outros instrumentos (Idem, 2009).

Já o terceiro estágio definido por Furtado (2009) e que interessa mais à esta pesquisa, ocorre em meio a década de 90. Surgem novas transformações com a chegada no Brasil um novo produto, a ser vendido para as academias: a *Body Systems*, caracterizada por aulas prontas. Ocorrem também modificações na estrutura

administrativa das academias, com a adesão de teorias administrativas de gestão de recursos humanos, de marketing, financeira e contábil. Neste estágio, observam-se outros objetivos. Além da estética, os praticantes das atividades físicas almejam bem-estar, respeito dos limites do corpo. Estes desejos podem ser bem conceituados pelo termo *Wellness* que significa bem-estar.

Já o estudo de Saba (2012), define as academias de ginástica como espaços destinados à prática de exercícios físicos com fins lucrativos. Para este autor, o Brasil ocupa o segundo lugar no *raking* dos países com um número aproximado de 28 mil academias.

A partir disso, podemos pensar que a academia de ginástica é hoje um lugar de importância para o olhar e conhecimento do profissional da Educação Física. É nele que grande parte dos professores trabalha e desenvolvem suas práticas corporais.

As academias de ginástica, além de serem centros presentes no cotidiano das cidades brasileiras, também invadiram os hotéis, SPA, clínicas médicas, shopping centers, navios utilizados para a realização de cruzeiros e condomínios. Ou seja, se tornaram-se cada vez mais presentes como lugar do corpo contemporâneo.

Apesar da conquista de novos espaços e públicos diversificados, Saba (2012) alerta para o fato de que muitas academias ainda insistem em aplicar o modelo *Fitness*, que foi destaque na década de 90. Este modelo faz com que a academia estabeleça vínculos puramente estéticos com o cliente. Quando ele percebe que o objetivo não está sendo alcançado, ele desiste, pois o único elo que existe entre a academia e o cliente é a estética.

Como já citado anteriormente *Fitness* é a redução da expressão inglesa *physical fitness*, que significa aptidão física. O pesquisador americano Charles Corbin define Aptidão física como a capacidade do sistema corporal trabalhar junto permitindo a execução das tarefas diárias com eficiência, saúde e performance. Ser eficiente significa ser capaz de fazer as atividades diárias com menos esforço.

Segundo Charles Corbin (2012), nos últimos anos a definição de saúde tem incluído o *Wellness* (expressão inglesa que significa bem-estar), um modelo que engloba aspectos intelectuais, físicos, emocionais, espirituais. *Wellness* é assumir a responsabilidade da própria saúde.

Boa aptidão física, saúde e *Wellness* (bem-estar) são estados que uma pessoa deve possuir. A principal maneira de uma pessoa alcançar estes estados é

praticando atividade física. De acordo com Charles Corbin (2012) a atividade física é um termo geral que inclui esportes, dança, atividades feitas no trabalho ou em casa, subir escadas, caminhar, cortar o gramado. Quando as pessoas realizam atividade física com o objetivo de se tornar apto, isto é chamado de exercício físico. Mas o que deve ser lembrando é que tanto atividade física quanto exercício físico são importantes para a saúde, aptidão e bem-estar. (Charles Corbin, 2012)

Segundo Saba (2012), o modelo *Wellness*, favorece a manutenção das pessoas em programas de exercício físico e está se fortalecendo cada vez mais.

Tal modelo tem uma visão holística do homem. *Wellness* engloba o termo *Fitness*, pois também se refere a aspectos estéticos, o condicionamento físico porém visando também qualidade de vida e bem estar do sujeito. Por isso atende às necessidades propostas de lugar destinado aos cuidados dos corpos, ou seja, as academias de ginásticas.

Na mídia, os corpos cuidados pelas academias de ginástica são representados em propagandas publicitárias por homens e mulheres jovens, sorridentes, magros, financeiramente bem sucedidos, preocupados com uma nutrição saudável e fazem exercícios físicos regularmente.

Muitas revistas voltadas para o público feminino prometem corpos mais bonitos e uma vida mais saudável se todas as dicas de exercício físico e alimentação forem aderidas. Na capa de cada edição modelos são estampadas como um padrão de beleza que poderá ser conquistado caso a leitora siga todas as dicas propostas pela revista.

Segundo Denise Sant'anna (1999), no século XX, considerado por muitos pesquisadores como o século do culto ao corpo em que ocorreu a banalização dos meios de comunicação, a imagem do corpo e principalmente do corpo feminino que a partir da década 60, passou a servir para vender diversos produtos pela publicidade. A partir do século XX o corpo se torna o centro do lucro, da riqueza. As mulheres conquistam o direito de cuidar do corpo “sabe-se que a beleza está para a mulher assim como a força está para o homem”.

A partir da década de 60 a mulher conquista o direito de se embelezar, sem a consulta e aprovação do pai, do marido, por isso se ela não se cuidar a culpa é dela. Ao mostrar para a sociedade que sabe cuidar do próprio corpo, mostra que tem controle

sobre si, direito sobre si e isso é valorizado no mercado, o corpo é a mais valia, o corpo não é algo divino, o corpo é fruto do trabalho, portanto pode ser conquistado e então surge uma luta entre o limite dado geneticamente e os progressos científicos. O limite natural é ultrapassado mas ele não deixa de se apresentar.

No artigo intitulado “A boa forma de João e o estilo de vida de Fernanda” de Alex Branco Fraga (2003), uma discussão sobre imagem corporal e estilo de vida é feita a partir de um acontecimento trágico, a morte da modelo Fernanda Vogel que namorava o empresário João Paulo Diniz num acidente de helicóptero onde os dois estavam presentes. Na época foi comentado por jornais e revistas que provavelmente o empresário sobreviveu por praticar diversas modalidades esportivas e por isso conseguiu nadar até a beira mar, enquanto a modelo era sedentária e fumante e por isso foi pregada à ela uma sutil culpa pela própria morte (FRAGA , 2003).

Nas fotos tiradas para as propagandas de biquíni em que a modelo era encontrada, era exibido um corpo que apresentava diversos componentes da aptidão física que podem ser conquistados por exercícios físicos porém era um corpo sedentário. Neste artigo, Fraga (2003), analisa a entrevista concedida pelo empresário sobrevivente e constata o estilo de vida ativo inscreve nos corpos normas de conduta que refletem discriminações sociais, inclusive de gênero. O estilo de vida ativo se tornou sinônimo de saúde, e o atleta o herói.

Segundo a historiadora Sant’anna (1999) desde o ano de 1985, foram criadas mais de vinte revistas que abordam os temas da saúde e da boa forma e triplicou o número de reportagens dedicados a tal tema entre os períodos de 1960 e 1999.

O mito que o corpo ideal é alcançado pelo sofrimento nas academias, pelo velho jargão “*no pain, no gain*”, não foi enterrado no sepultamento da modelo. Ele continua vivo nas edições mensais das revistas que vendem a prescrição de exercícios físicos e dietas como um mercado de vale tudo, desrespeitando a individualidade biológica e o conhecimento científico produzido por universidades comprometidas com a saúde dos corpos contemporâneos.

2. 2. ACADEMIA DE GINÁSTICA: UM NÃO-LUGAR

Segundo Sá (2006), o lugar, sob o olhar antropológico é um espaço no qual se imprime um grau de afetividade que resulta das vivências. Com as transformações da sociedade estes lugares vão se perdendo, desaparecendo e substituídos por outros o que Marc Augé (1994) chama de não lugares. O autor analisa as principais transformações ocorridas na sociedade, caracterizadas por três excessos: excesso de tempo, de espaço, e da figura do indivíduo.

Segundo Augé (1994) caracteriza a sociedade atual é caracterizada como a sociedade da velocidade e do consumo que se materializa no espaço através de autoestradas, grandes supermercados, centros comerciais e aeroportos.

O mesmo autor diz ainda que os atos mecânicos (publicidade, os textos, as propagandas) invadem os espaços ligando os indivíduos aos não-lugares, colocando as pessoas em contato com as outras mas de fato estão sozinhas.

Estamos sempre sós, conduzidos por atos mecânicos. Não é possível encontrar no não-lugar um espaço público pois pressupõe uma ausência do indivíduo ao nível da decisão.

A maioria das academias podem ser consideradas não-lugares. O indivíduo segue um treino de acordo com os exercícios prescritos na ficha pelo profissional de educação física. Em determinadas academias não acontece nem este pequeno contato com o profissional de educação física. O treino é dado por um computador, a partir de dados inseridos em um programa, ele imprime a ficha com o treino já pronto.

O lugar destinado aos cuidados do corpo, torna-se prejudicial à saúde. As televisões e rádios ligados em volumes altos, as músicas desagradáveis aos ouvidos causam a poluição sonora.

Bakhtin (1986, p. 54 apud SANTOS, 2003, p.214) diz que “a arquitetura concreta do mundo atual dos atos realizados tem três momentos básicos: o Eu-para-mim mesmo; o outro-para-mim; o Eu-para-o outro, desse modo que se constroem e refazem os valores.” Em uma academia de ginástica em que estas relações não se estabelecem, quais valores encontramos? A diversidade de estímulos no ambiente, sejam as músicas

altas, a televisão ligada, dificultam o encontro consigo. A grande quantidade de alunos por aula dificulta a relação destes com o profissional de Educação Física. Por isso este momento de cuidado com o corpo não se estabelece por inteiro. Falta interação social. Dizia Schutz (1967 apud SANTOS, 2003 p.215) que a sociabilidade, será tanto mais intensa quanto maior a proximidade entre as pessoas envolvidas.

2. 3. NOTAS INTENSIVAS VI

Nova Resende, 17 de novembro de 2013.

“Cibele, tenho lido o texto de seu TCC e fico pensando que ele está de acordo com o que disse o filósofo e naturalista francês George-Louis Leclerc, que recebeu o título de Conde de Buffon e viveu entre 1707-1788.

É dele a autoria da famosa frase: “Le style, c’est l’homme même”: (pronuncia-se: Lêstil celômon mêm), ou seja: “O estilo é o próprio homem (ou pessoa)”

Ele considerava o estilo sobretudo como expressão do indivíduo criador, como marca e sintoma pessoal, como tradução e concreção de uma idiossincrasia (maneira de ver, sentir, reagir peculiar a cada pessoa específica), única e intransmissível.

Assim cada vez mais me convenço de que a sua tese ou o título de seu trabalho é “a sua cara”. Isto é, é absolutamente subjetiva e as dificuldades que você está encontrando são decorrentes de sua própria personalidade (individualidade pessoal). Você não quer simplesmente elaborar um trabalho acadêmico. Entendo que você quer deixar retratado o conceito pessoal que você tem da disciplina e, como consequência da profissão que você decidiu abraçar.

*Fico pensando, também, que você está imbuída da filosofia expressa no célebre poema do poeta brasileiro **Francisco Otaviano de Almeida Rosa**, intitulado: **ILUSÕES DA VIDA**.*

Também Charlie Chaplin disse que "A fé desempenha em nossa vida um papel mais importante do que supomos, e é o que nos permite fazer mais do que pretendemos. Creio que aí está o elemento precursor de nossas ideias. Sem a fé não se teriam elaborado jamais hipóteses e teorias, nem se teriam inventado as ciências ou as matemáticas. Estou convencido de que a fé é um prolongamento do espírito: negar a fé é condenar-se e condenar o espírito que engendra todas as forças criadoras de que dispomos”.

(...)

“... ”SER É NASCER CONTINUAMENTE”. Assim o artigo é recheado de reflexões que só podem me deixar desconcertado quando, em 1972 (quando prestei Vestibular para Agronomia e via, sem perspectiva aqueles que prestaram para Educação Física). Até

pouco tempo via a Educação Física como opção para dar aulas (aquelas aulas que o professor entregava uma bola para a turma ou então marcava um trecho para corrida...). Você é que está me mostrando o lado vital deste curso e já posso enxergá-lo como medicina preventiva. Abraços. Amo-a e peço a Deus e aos anjos que a conduzam nesta senda que a leva a realizar-se a ajudar tantas pessoas que necessitam de profissional com o perfil que você projeta.”

“Oi Pai,

Fiquei emocionada com seu texto, sempre tão bem escrito e carregado de sentimentos... pois é, talvez existisse outras maneiras de gastar menos energia com o TCC, mas vejo como uma oportunidade de crescimento pessoal, pois aborda assuntos que me despertam interesse, mas que exige muita reflexão. Aquela música do Almir Sater seguindo em frente, tem um trecho que diz: "é preciso amor pra poder pulsar" fazer este trabalho com amor e todos que ainda estão por vir exige dedicação, mas se não for assim a vida não tem graça, é chata, é vazia. O sucesso acontece nos bastidores, no meio, no percurso, a cada dia que escrevo um pouco mais, e quando sinto que progredi, fico muito feliz, me emociono com o resultado. Espero que no meu dia-a-dia como profissional eu consiga contagiar as pessoas p/ cuidarem de seus corpos com amor, pois a maioria encara exercício físico como um fardo, a própria expressão malhação vem de malhar, que traz a ideia de agressividade: malhar judas, acredito que possa ser diferente e quanto mais amor, melhor o mundo.”

Te amo muito

Cibele”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Certo dia observando uma aula dada utilizando o método de treinamento em Circuito, senti um certo incômodo. Os exercícios eram importantes para trabalhar as capacidades físicas como: coordenação, agilidade, força. Porém, notei que os alunos apenas imitavam o que o professor fazia, o posicionamento do corpo em muitas delas estava inadequado, eles se preocupam em fazer o mais rápido possível as repetições do exercício. Naquele ritmo era impossível sentir o corpo, desenvolver consciência corporal, as práticas eram feitas no automatismo, como se “ligasse um botãozinho e todos os movimentos eram rapidamente executados e com baixa eficiência.” Ao fazer os exercícios abdominais o professor ainda disse: “quero ver saindo com o abdômen doendo daqui heim!! (sic)”.

Esta situação retrata o que acontece em muitas academias de ginástica. Este “modelo” de executar os exercícios físicos, tem suas raízes no final do século XIX e início do século XX, período em que nasce o sistema capitalista. George Vigarello (2001), discutiu em seu importante artigo A invenção da ginástica no século XIX: movimentos novos, corpos novos, a mudança que ocorreu na ginástica decorrente da mudança do setor econômico.

A revolução industrial na Europa deu-se no final do século XVIII e início do século XIX. Este período caracterizou-se por inúmeras transformações na economia e no modo de vida das pessoas. Ocorreram mudanças na forma de produção, o trabalho artesanal foi substituído pelas máquinas, estas que produziam mais em menos tempo e com isso aumentava o lucro dos burgueses. O transporte por cavalos foi substituído por carruagens e trens que eram muito mais rápidos (VIGARELLO, 2001).

Enfim, ocorreu a substituição do homem pela máquina, a necessidade do homem concorrer com a máquina. Surgiu uma comparação entre o trabalho humano e o trabalho das máquinas. O modo encontrado pelo sistema para que o homem aumentasse sua produção, com mais eficiência, produzir mais em menos tempo foi aderir ao seu dia-a-dia a prática de ginástica e depois exercício físico.

Por isso, ocorreram transformações no campo da ginástica. Até então uma minoria da população praticava ginástica: os bailarinos, os artistas circenses, com a finalidade de produzir espetáculos com movimentos corporais em diferentes planos do espaço. Os exercícios foram reinventados para serem executados em único plano, em ângulo reto, repetitivos pois o movimento da máquinas era repetitivo, em séries, por articulação.

O corpo como um todo foi desmontado. Como se fosse as “peças” das máquinas e para aumentar a eficiência das “peças” foi trabalhado uma a uma, para no final juntar todas as “peças” e trabalhar com um todo. Foi comparado a eficiência do serrador e a eficiência da serra mecânica (VIGARELLO, 2001).

Muitos exercícios foram criados para cada “peça”. O trabalho mecânico prevaleceu sob o trabalho de habilidade.

“Os exercícios simultâneos têm, não somente, a vantagem de exigir dos alunos o maior silêncio, como também fazê-los manter o hábito de uma atenção constante e de uma rápida obediência, hábito que, em pouco tempo, aprenderão a manter nas aulas” Docx (1875, p. 177 *apud* Vigarello, 2001).

Neste período foi inventado o dinamômetro, equipamento que mensura a força muscular de um indivíduo. Os homens de outros continentes, que não praticavam exercícios físicos quando submetidos ao dinamômetro apresentavam força menor que os europeus que praticavam, estes então eram considerados superiores. (VIGARELLO, 2001)

A valorização das medidas ganha prestígio. Então concluíam-se que uma pessoa que possuía mais força e comesse mais conseguia trabalhar mais. (VIGARELLO, 2001).

Ainda não havia conhecimento da importância dos pulmões na respiração, acreditava-se que o fortalecimento do tórax iria aumentar a eficiência respiratória, por isso era incluído nas aulas de ginástica, as aulas de canto.

A aferição dos resultados produzidos pelos corpos toma proporção. O objetivo da ginástica não era aperfeiçoar os gestos, mas os músculos. Os exercícios ganham grau de complexidade, sendo realizados do mais simples para o mais complexo.

Novas sequências de exercícios são inventadas com o objetivo de mensurar os exercícios e economizar energia.

O corpo era treinado apenas como ferramenta de trabalho.

Atualmente a busca pelo fortalecimento muscular, pela conquista de um corpo escultural dá-se por outros motivos, mas ainda, o tipo de exercício reinventado na época da Revolução Industrial ainda permanece, em muitas academias.

O nosso papel quanto cuidadores do corpo é não incentivar a reprodução do padrão de corpo imposto pela mídia, mas sim sensibilizar este corpo que está banalizado.

Esta pesquisa partiu de uma realidade, do meu desconforto, ao observar um possível lugar de trabalho para o profissional de educação física.

Percebi que algo estava errado, devido ao grande paradoxo entre a teoria e a prática, mas não sabia exatamente a explicação para isto. A partir do fim cheguei ao começo.

Este começo, me fez compreender o fim. Fiz uma busca na história do curso de educação física e compreendi que existem explicações para a realidade, que não é por acaso que muitas pessoas estão insatisfeitas com seus corpos e estão à procura de nem sabe o que. O desamparo dos corpos no mundo contemporâneo (CARVALHO, 2006) tem suas raízes no nascimento do sistema capitalista que começou a medir peça a peça do corpo-máquina e como instrumento para melhora do rendimento corpo-máquina contou com a Educação física para medir e desenvolver exercício que fizessem o corpo produzir mais.

No mundo contemporâneo, o corpo não é mais mensurado para render como uma máquina, não é mais visto como uma ferramenta de trabalho, mas ainda é vítima do sistema que impõe um padrão de beleza a ser seguido.

Em se tratando de práticas corporais, acredito que a escolha da prática possa dizer sobre a sua posição social na sociedade. Certo dia estava caminhando na praia e observei grupos de pessoas que corriam, com camisetas uniformizadas com o nome de uma academia. Como uma nova forma de ocupação do espaço, profissionais de Educação Física, os chamados *personal trainers* (o nome já é em inglês!) estão se apropriando da praia, para montarem as academias de ginástica. O grupo a qual referi que estava correndo pertencia à alguma dessas. Pessoas que possuem condição de pagar

um *personal trainner* pertencem a uma classe econômica mais elevada, a atividade física tornou-se uma mercadoria no mundo contemporâneo.

Os praticantes do método Pilates também pertencem a classe econômica mais elevada. O valor da mensalidade na academia em que fiz estágio era o mais alto entre todas as práticas oferecidas. Isso se dá por ser uma novidade? Moda? Por muitas celebridades praticarem?

Mais uma vez a prática de atividade física, o cuidado está associada a um produto. Acredito que a grande influência quanto ao valor que é atribuído à uma prática ou outra, se dá também pela mídia, esta que exerce grande influência no comportamento das pessoas.

O método Pilates pode servir apenas como instrumento de fortalecimento muscular, mesmo desconsiderando seus princípios, este objetivo pode ser alcançado e com isso atender aos anseios do mercado em reproduzir “corpos sarados”, mas a prática de Pilates pode representar muito mais que isto. Pode ser um convite à pessoa para se conhecer, respeitar seus limites, compreender sua individualidade biológica, isso então seria o cuidado do corpo a partir do método Pilates.



COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



São Paulo, 01 de dezembro de 2013
CEP N 7915251113

Ilmo(a). Sr(a).

Pesquisador(a): Marina Souza Lobo Guzzo

Depto/Disc: Departamento De Saúde, Clínica E Instituições

Pesquisadores associados: Cibele Rezende Borges (unifesp); Profa. Dra. Marina Souza Lobo Guzzo (orientador)

Título do projeto: "O CUIDADO DO CORPO A PARTIR DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES".

Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa UNIFESP/HSP

O presente estudo tem por objetivo problematizar o cuidado do corpo nas academias de ginástica que se utilizam o método Pilates. A partir de um olhar para esta prática corporal específica, pretende-se também discutir como o corpo contemporâneo se coloca no centro da disputa entre a saúde e o mercado. O trabalho foi desenvolvido com uma metodologia qualitativa e propõe uma discussão teórica sobre o tema. Concomitantemente, foi feita uma cartografia a partir de notas intensivas de relatórios de estágio em uma academia de médio porte em Santos-SP. A análise dos dados buscou entender como o profissional de Educação Física em formação pode atuar de maneira crítica e consciente no mercado das academias de ginástica, que é um dos locais possíveis para sua atuação e transformação.

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo, na reunião de 28/11/2013, **ANALISOU e APROVOU** o protocolo de estudo acima referenciado. A partir desta data, é dever do pesquisador:

1. Comunicar toda e qualquer alteração do protocolo.
2. Comunicar imediatamente ao Comitê qualquer evento adverso ocorrido durante o desenvolvimento do protocolo.
3. Os dados individuais de todas as etapas da pesquisa devem ser mantidos em local seguro por 5 anos para possível auditoria dos órgãos competentes.
4. **Relatórios parciais** de andamento deverão ser enviados **anualmente** ao CEP até a conclusão do protocolo.

Atenciosamente,

Prof. Dr. José Osmar Medina Pestana
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa da
Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMOROS, F. y O. *Nouveau Manuel d'Éducation Physique, Gymnastique e Morale*. Paris:La Librairie Encyclopédique de Roret, 1838. v. 1, p. 1. In SOARES. C.L. Notas sobre a educação do corpo. **Educar**, Curitiba, n.16, p.43-60, 2000.

ANDRÉ, M.E.D.A. **Etnografia da prática escolar**. 15ed. Campinas: Papius, 2008.

ANTUNES, A.C. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. <http://www.efdeportes.com/> **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 9, n.60,p1-1, mai.2003

AUGÉ, MARC. **Não lugares**. 6ed.Campinas:Papius, 2008.

BARBOSA, D. F.; LEMOS, P.C. P. A medicina na Grécia antiga. **Revista medicina**. São Paulo, v.2, n.86, p.117-119, abr.-jun. 2007.

BERTHERAT T.; BERNSTEIN C. **O corpo tem suas razões**. 3ed. São Paulo: Martins Fontes,1980.

BÖEME, M. T. S. Aptidão física - Aspectos teóricos. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v.7, n.2, p.52-65,jul./dez.1993.

BONDIA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**. Rio de Janeiro , n. 19, Abr. 2002 .

CARVALHO, Y. M. Saúde, sociedade e vida um olhar da Educação Física. **Revista. Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v. 27, n. 3, p. 153-168, maio 2006.

CASTRO, J. *et al*. Os benefícios do Pilates na imagem corporal de seus praticantes.**Revista de Psicobiologia Encontro**.São Paulo, v.15, n.23, p.83-92, novembro 2012.

CORBIN, C; LINDSEY, R. Fitness for life. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=uss82yI1s6UC&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 25 Jul. 2013

CRAIG, C.**Treinamento de força com bola**. São Paulo:Phorte, 2007.

ESTEVÃO, A.; BAGRICHEVISKY M. Cultura da “corpolatria” e body-building: notas para reflexão. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v3, n3, p.13-24, 2004.

FONTES, F.B. O corpo e sua sombra. SOARES, C. **Corpo e história**. 2.Ed. Editora Autores Associados, 2004.

FURTADO, R. P. Do fitness ao wellness: os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica. **Revista Pensar a Prática**, Goiania, v.12, n1,p.1-11, jan./abr. 2009.

GAARDER, J. **O mundo de Sofia**. Disponível em: <http://ebookbrowse.com/o-mundo-de-sofia-jostein-gaarder-pdf-d407479731> Acesso em: 19 jul. 2013.

GOMES, I.R. A indústria do fitness e a mercantilização das práticas corporais em academias de ginástica: o caso body systems. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 16, n. 04, p. 169-189, outubro/dezembro de 2010.

GEERTZ, CLIFFORD. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos Editora S.A, 1989.

HELMAN, CECIL. Definições Culturais de Anatomia e Fisiologia. Porto Alegre: **Cultura, Saúde e Doença**. ArtMed, 2003.

LABAN, R. **Domínio do corpo**. 5ed. São Paulo: Summus, 1978.

LOLLO, P. C. B. Perfil dos alunos das academias de ginástica de Campinas, SP. [www.efdeportes.com/Revista Digital](http://www.efdeportes.com/Revista%20Digital), Buenos Aires, v.10,n.76, p.1-7, set.2004.

LOURO, G.L.; NECKEL, J.F.; GOELLNER, S.V. (organizadoras) **Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação**. Vozes: Petrópolis, 2003.

NEUTZLING, M., et al. MOTIVOS QUE LEVAM AS MULHERES À PRÁTICA DO MÉTODO PILATES EM 4 CLÍNICAS DA CIDADE DE PELOTAS. In:

CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFPel, 21., 2012, RS. **Anais**

eletrônicos...Rio Grande do Sul: UFPel, 2012. Disponível em: http://www.ufpel.edu.br/cic/2012/anais/pdf/CS/CS_01406.pdf

Acesso em: 15 jun. 2013.

OLIVEIRA, R. C.; DAOLIO, J. Pesquisa Etnográfica em Educação Física: uma (re)leitura possível. **REVISTA BRASILEIRA CIÊNCIA E MOVIMENTO**, Campinas, v.15, n.1, p. 137-143, 2007.

MOORE, KEITH L.; DALLEY, ARTHUR, F. **Anatomia orientada para a clínica**. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

PANELLI, C.; MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo**. São Paulo: Phorte, 2006.

PILATES, J. **Your Health – a corretive system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education**. New York, 1934.

PINTON, L.B.; FRANCO, A.C.S.F. Influência do método Pilates: uma proposta de atividade física. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Campinas, V.5, n.1, p.345-350, 2007.

ROLNIK, S. **Cartografia Sentimental, Transformações contemporâneas do desejo**. Editora Estação Liberdade, São Paulo, 1989.

SÁ TERESA. **Lugares e não lugares em Marc Augé**. Disponível em: <https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/1831/1/FAUTL_13_B_TeresaSa.pdf> Acesso em: 12jun.2013.

SABA, F. **Liderança e gestão para academias e clubes esportivos**. 2ed. São Paulo: Phorte, 2012.

SANT'ANNA, D. B. Das Razões do culto ao corpo às condutas éticas. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 11, 1999, Florianópolis. Anais... Florianópolis: Edigraf, setembro de 1999. Vol. 2, p. 57-61.

SANT'ANNA, D. B. É possível realizar uma história do corpo?. In: Carmem Soares. (Org.). **Corpo e História**. Campinas: Autores Associados, 2001.p. 3-23.

SANTOS, MILTON. **A Natureza do Espaço: Técnica e Tempo, Razão e Emoção**. 4. ed. São Paulo: Editora Universidade de São Paulo, 2006.

SILVA, M. O. L.; OLIVEIRA, S. S.; PEREIRA, V. A.; LIMA, M. G. S. B. **Etnografia e Pesquisa Qualitativa: apontamentos sobre um caminho metodológico de investigação**. Disponível em: <http://www.ufpi.br/subsiteFiles/ppged/arquivos/files/VI.encontro.2010/GT.1/GT_01_15.pdf> Acesso em: 12jun.2013.

SOARES. C.L. Notas sobre a educação do corpo. **Educar**, Curitiba, n.16, p.43-60, 2000.

SOUZA, M. V. S.; VIEIRA, C. B. Who are the people looking for the Pilates method? **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, Belo Horizonte v.10, p.328–334,out. 2005.

Toscano, J. J. O. Academia de ginástica: um serviço de saúde latente. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 9, n. 1, p.40-42, jan.2001.

VIGARELLO, G. A invenção da ginástica no século XIX: movimentos novos, corpos novos. In: Anthologie des textes historiques de l'éducation physique et du sport. Paris: Éditions EPS, 2001.